

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Саратовский национальный исследовательский государственный  
университет имени Н.Г.Чернышевского»  
Балашовский институт (филиал)

Кафедра психологии

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИНЯТИЯ  
ЛИЧНОСТНО-ЗНАЧИМЫХ РЕШЕНИЙ В СОСТОЯНИИ СТРЕССА**

**АВТОРЕФЕРАТ ДИПЛОМНОЙ РАБОТЫ**

студентки 6 курса 64 группы  
специальности 050706 «Педагогика и психология»,  
социально-гуманитарного факультета,  
Косырихиной Юлии Владимировны.

Научный руководитель:

доцент кафедры психологии,  
кандидат психологических наук,

доцент \_\_\_\_\_ О.В. Карина  
(подпись, дата)

Зав. кафедрой психологии:

кандидат психологических наук,

доцент \_\_\_\_\_ О.В. Карина  
(подпись, дата)

**Балашов - 2016**

**Введение.** В последнее время современные люди очень часто подвергаются стрессовым ситуациям. Виды стрессовых ситуаций могут быть различными: экономические изменения в стране, политические реформы, конфликты в трудовом коллективе, семье, профессиональное выгорание и т.д. Т.е. стрессы возникают в различных ситуациях, которые человек не всегда может контролировать и вовремя разрешить.

В стрессовых ситуациях человек подвержен эмоциональным перепадам и не всегда может принимать решения согласно логике и разуму. Поэтому, принимая решение под воздействием стресса человек рискует выбрать неправильные стратегии поведения, которые приведут к негативным последствиям.

Проблемой стресса занимались такие известные ученые, как А. Маслоу, Г. Селье, Э. Берн, Р. Лазарус, А.Н. Занковский и многие другие зарубежные и отечественные ученые. Ученые отмечали, что стресс влияет на человека как позитивно, так и негативно.

Стрессу подвержены многие возрастные категории людей, но на наш взгляд, особенно подвержены стрессу люди, находящиеся в возрасте 30-45 лет, когда человек активно себя реализует в профессиональном и личностном плане. От того, как будет зависеть принятие решения человека в период зрелости, будет зависеть успешность жизнедеятельности человека в целом.

**Цель работы** - изучить психологические особенности принятия личностно-значимых решений в состоянии стресса мужчин и женщин в период зрелости.

**Объект исследования:** психологические особенности мужчин и женщин в период зрелости.

**Предмет исследования:** психологические особенности принятия личностно-значимых решений в состоянии стресса мужчин и женщин в период зрелости.

**Гипотеза исследования:** в состоянии стресса женщины чаще прибегают к таким копинг-стратегиям, как разрешение проблем и поиск социальной поддержки, избегание, а мужчины используют сотрудничество.

**Задачи исследования:**

1. Теоретически проанализировать психологические особенности принятия личностно-значимых решений личностью.
2. Определить особенности стресса и его влияние на эмоциональное состояние человека.
3. Экспериментально установить психологические особенности принятия личностно-значимых решений в состоянии стресса мужчин и женщин в период зрелости.

**Методологической базой исследования** выступает концепция Ж.Роттера о локусе контроля человека, теория Г. Селье о психологии стресса, концепция стрессосовладающего поведения Д. Амирханова.

**Методы и методики исследования:** анализ, синтез, обобщение; методика «Локус контроля» Ж.Роттер; методика «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости»; методика «стресс-совладающего поведения».

**Практическая значимость работы:** полученные данные являются дополнительным практическим материалом, необходимым в психологической работе с людьми зрелого возраста.

**Основное содержание работы:** работа состоит из введения, первой главы «Психологические особенности личности в стрессовой ситуации», второй главы «Теоретический анализ понятия стресса и стрессора», третьей главы «Эмпирическое исследование психологических особенностей принятия личностно-значимых решений в состоянии стресса», заключения, списка литературы.

**В первой главе** рассматривается специфика стресса и его влияние на человека. Многие психологи выделяют психологические состояния, которые влияют на поведение человека в состоянии опасности.

Личностные характеристики человека в состоянии стресса подвергаются изменению, человек может ограничивать себя информацией, которая не связана с стрессом, а поэтому все интересы и психологические состояния крутятся вокруг стрессовых ситуациях. Однородность информации, недостаток межличностных контактов, активизируют такие личностные качества, как воля, аморегуляция.

Г.Х. Шингаров выделил фазы адаптации человека при стрессовых ситуациях:

1. *Разрушение привычного функционирования организма.* Здесь организм адаптируется к стрессу, активизируются все резервы организма. По длительности это происходит в считанные минуты.

2. *Становление нового функционирования организма.* Организм перестраивается под воздействием стресса, снижается активность и проявляются болезненные симптомы. Может возникнуть психосоматика.

3. *Неустойчивая адаптация* – организм пытается подстроиться под негативные воздействия.

4. *Устойчивая адаптация.* Здесь происходит резистентности.

5. *Разрушение систем функционирования организма (истощение).*

Понятие копинг активно изучалось зарубежными исследователями: Р.Лазарус, С.Фолкман, Э.Хейм, Сиерральта Зуньига Хорхе Бернардо и др. В отечественной науке это понятие стало изучаться относительно недавно, наибольший вклад в развитие внесли работы таких авторов как: Н.А. Сирота, Р.М. Грановская, К. Муздыбаев, И.В. Тухтарова, Б.Д. Карвасарский, А.В. Либин и др.

Копинг воздействует на социальную, психологическую адаптацию личности и нормализует ее в окружающей обстановке.

В стрессе человеку тяжело принимать различные решения. От того, какими личностными особенностями обладает человек зависит его принятие решения.

**Во второй главе** рассматриваются понятия «стресс», «стрессор».

**Стресс** - это состояние психофизиологического напряжения - совокупность защитных физиологических реакций, наступающих в организме человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов.

**Стрессор** - неблагоприятный фактор, вызывающий в организме состояние напряжения - стресс. Стрессорами, воздействующими на организм человека могут быть - холод, голод, жажда, психические и физические травмы.

В связи с тем, что из-за стресса возникают различные проблемы и болезни организма Г. Селье и другие представители различных наук, активно начали изучать стресс.

Исходя из своих исследований, Селье вывел понятие стресса:

**Стресс** – это реакция организма на сложное действие, которое идет из внешней среды.

Фазы общего адаптационного синдрома при стрессе:

*А. Реакция тревоги.* Первая стадия развития стресса - мобилизация по тревоге адаптационных возможностей организма. Автор концепции стресса предположил ограниченность адаптационных возможностей организма.

*Б. Фаза сопротивления.* Если действие стрессора совместимо с возможностями адаптации, организм сопротивляется ему. Признаки реакции тревоги практически исчезают, уровень сопротивления поднимается значительно выше обычного. Эта фаза позволяет полностью избавиться от стресса или его симптомов.

*В. Фаза истощения.* На этой стадии наш организм посылает сигналы - призывы о помощи, которая может прийти только извне - либо в виде поддержки, либо в форме устранения стрессора, изнуряющего организм. Вновь появляются признаки реакции тревоги, но теперь они необратимы, что приводит к гибели организма, если вовремя не оказать необходимой помощи. На этой стадии истощаются резервы организма и вновь появляется тревога,

страх за происходящие события. В результате стресс усиливается и организм быстрее ослабевает и самостоятельно не может выбраться из стресса.

**В третьей главе** размаривается методологическое описание диагностического аппарата и делается качественный анализ полученных результатов.

Установлено, что из 20 мужчин стиль соперничество – 4,3%, сотрудничество – 21,7%, избегание – 17,3%, приспособление – 8,6% и как предполагалось, большинство выбрали стиль компромисс – 47,8%

Таким образом, мужчины и женщины не показывают доминирующую стратегию в конфликтном поведении, а подстраиваются к ситуации.

В ходе анализа обработки полученных данных среди мужчин можно отметить, что в когнитивной сфере 47,8% применяют адаптированные к кризисной ситуации копинг - стратегии, 26% - неадаптированные и 26% - относительно адаптивные. Что же касается поведенческой среды, то тут 47,8% мужчин применяют адаптированные копинг - стратегии, 17,3% - неадаптированные в стрессовых ситуациях, 34,7% - относительно адаптированные в поведенческой сфере. В эмоциональной сфере – 60,8% используют адаптированные в этой среде стратегии, неадаптированные копинг - стратегии применяют 21,7%, относительно адаптированные составляют 17,3%.

Если же говорить о копинг - стратегиях применяемых в поведенческой, эмоциональной и когнитивной сферах, то здесь тоже есть свои предпочтения. Из 10 **когнитивных** копинг - стратегий большинство мужчин (26%) выбрали стратегию «проблемный анализ», 17,3% выбрали стратегию «сохранение самообладания», 4,3% - «установка собственной ценности» и «относительность», 8,6% - «смирение», одинаковое количество выборов среди мужчин также получили стратегии – «религиозность», «диссимуляция», «игнорирование»; «придача смысла» - 13% и «растерянность» - 0%.

Из 8 *эмоциональных* копинг - стратегий стратегию «оптимизм» выбрали 56,5% испытуемых, «подавление эмоций» - 21,7%, «пассивная кооперация» - 17,3%, стратегию «протест» - 4,3%, а стратегии «эмоциональная разрядка», «покорность», «самообвинение» и «агрессивность» не были выбраны никем.

Из 8 *поведенческих* копинг - стратегий 34,7% мужчин применяют стратегию «отвлечение», 21,7% - стратегию «обращение»; «сотрудничество» - 13%, а также «альтруизм» и «активное избегание» - 13%; 4,3% - «отступление»; реакции «компенсация» и «конструктивная активность» не были выбраны.

В ходе анализа обработки полученных данных среди женщин можно отметить следующие результаты, что в когнитивной сфере 64,7% испытуемые применяют адаптированные к кризисной ситуации копинг - стратегии, 23,5% - неадаптированные и 11,7% - относительно адаптивные. Что же касается поведенческой среды, то тут 52,9% женщин применяют адаптированные копинг - стратегии, 11,7% - неадаптированные в стрессовых ситуациях, 35,2% - относительно адаптированные в поведенческой сфере. В эмоциональной сфере – 64,7% используют адаптированные в этой среде стратегии, неадаптированные копинг - стратегии применяют 29,4%, относительно адаптированные составляют 5,8%.

Если же говорить о копинг - стратегиях применяемых в поведенческой, эмоциональной и когнитивной сферах, то здесь тоже есть свои предпочтения. Из 10 *когнитивных* копинг - стратегий большинство женщин (41%) выбрали стратегию «сохранение самообладания», 17,6% выбрали стратегию «проблемный анализ», 23,5% - «смирение»; одинаковое количество выборов (5,8%) среди женщин получили стратегии – «религиозность», «придача смысла», «установка собственной ценности»; «игнорирование», «диссимуляция», «относительность», «растерянность» - 0%. Из 8 *эмоциональных* копинг - стратегий стратегию «оптимизм» выбрали 58,8% испытуемых, «подавление эмоций» - 17,6%; «пассивная кооперация»,

«протест», «самообвинение», «покорность» - 5,8%, а стратегии «эмоциональная разрядка» и «агрессивность» не были выбраны никем. Из 8 *поведенческих* копинг - стратегий 35% женщин применяют стратегию «отвлечение»; 17,6% - стратегию «обращение»; «альтруизм» - 29,4%; «активное избегание», «отступление», «сотрудничество» - 5,8%; реакции «компенсация» и «конструктивная активность» не были выбраны.

С помощью пакета SPS “Statistik 13,0”, мы обработали данные мужчин методом корреляционного анализа Спирмена.

С помощью корреляционного анализа были выявлены следующие взаимосвязи:

✓ Чем выше тип соперничества, тем ниже приспособление ( $r_s = -0,738$ ,  $\text{при } p \leq 0,01$ ). То есть, мужчины, которые постоянно соперничают не пытаются встать на точку зрения других. Им тяжело приспособливаться под других людей, а также под возникающие жизненные обстоятельства. На наш взгляд такая взаимосвязь снижает адаптивный потенциал личности.

✓ Чем выше соперничество, тем ниже избегание ( $r_s = -0,823$ ,  $\text{при } p \leq 0,01$ ). Таким образом, мужчины стремятся утвердиться в глазах окружающих, им важен как результат (ведь они рискуют потерять уже имеющийся авторитет), так и сам процесс, в виду своей психологической предрасположенности, своего темперамента.

✓ Чем выше тип сотрудничества, тем ниже выбор компромиссного решения ( $r_s = -0,430$ ,  $\text{при } p \leq 0,05$ ). Из этого следует, что в конфликтной ситуации мужчины стремятся решить возникшую проблему так, чтобы все стороны оказались в выигрыше.

✓ Чем выше компромисс, тем ниже уровень сотрудничества ( $r_s = -0,430$ ,  $\text{при } p \leq 0,05$ ). То есть, применяя этот стиль, обе стороны сложной ситуации будут ограничены в своих возможностях, так как идут друг другу на компромиссные уступки.

✓ Чем выше тип приспособление, тем ниже соперничество ( $r_s = -0,738$ ,  $\text{при } p \leq 0,01$ ). Многим мужчинам легче приспособиться к мнению



окружающих, чем самим отстаивать свою точку зрения. Такое положение нам кажется мало конструктивным, и если они постоянно стремятся использовать этот стиль, то в дальнейшем, если сейчас имеются какие – то комплексы или заниженная самооценка, все это может усложниться.

✓ Чем выше тип приспособление, тем ниже избегание ( $r_s = 0,471$ ,  $\text{при } p \leq 0,05$ ). Т.е. мужчины действуют совместно с другой стороной, но при этом не пытаются отстаивать собственные интересы в целях сглаживания атмосферы.

✓ Чем выше избегание, тем ниже соперничество ( $r_s = -0,823$ ,  $\text{при } p \leq 0,01$ ).

✓ Чем выше избегание, тем ниже приспособление ( $r_s = 0,471$ ,  $\text{при } p \leq 0,05$ ). Согласно этому пункту, применяя в своем поведении игнорирование проблемной ситуации, отказ от преодоления трудностей из-за неверия в свои силы и интеллектуальные ресурсы, мужчинам трудно сконцентрироваться на проблемной ситуации, а тем более принять и рассмотреть точку зрения другого.

На данном этапе исследования взаимосвязи копинг-стратегий с разными стилями поведения в конфликтной ситуации были выявлены слабо.

Таким образом, применяемые копинг- стратегии в когнитивной сфере (это проблемный анализ, сохранение самообладания в трудной ситуации и т.д.) имеют большую взаимосвязь с компромиссом и соперничеством у мужчин. А копинг- стратегии характерные для поведенческой сферы (отвлечение, альтруизм, сотрудничество) имеют взаимосвязь с компромиссом. Стиль «приспособление» имеет взаимосвязь с копинг- стратегиями характерные для эмоциональной сферы (подавление эмоций или оптимизм).

Данные обработки результатов женщин позволяют говорить о следующих взаимосвязях:

✓ Чем выше тип соперничество, тем ниже компромисс ( $r_s = -0,771$ ,  $\text{при } p \leq 0,01$ ). То есть, женщины, стремясь самоутвердиться, часто готовы рисковать как своим статусом, так и отношениями с остальными.

✓ Чем выше соперничество, тем меньше применяются поведенческие копинг – стратегии ( $r_s = -0,578$ ,  $\text{при } p \leq 0,05$ ). То есть, прибегая к этому стилю женщины реже используют совладающие стратегии поведения, такие как: сотрудничество, обращение, альтруизм, отвлечение, активное избегание или отступление.

✓ Чем выше компромисс, тем ниже соперничество ( $r_s = -0,771$ ,  $\text{при } p \leq 0,01$ ). Таким образом, женщины, которым важно разрешение конфликтной ситуации, чаще прибегают к компромиссному стилю, нежели к соперничеству.

✓ Чем выше компромисс, тем меньше применяются поведенческие копинг-стратегии ( $r_s = 0,502$ ,  $\text{при } p \leq 0,05$ ). Данная взаимосвязь свидетельствует о том, что в конфликтной ситуации при применении компромиссного стиля, женщины редко используют стратегии совладающего поведения, а именно: сотрудничество, отступление или активное избегание, отвлечение.

✓ Чем чаще применяются в конфликтной ситуации поведенческие копинг-стратегии, тем реже применяются соперничество ( $r_s = -0,578$ ,  $\text{при } p \leq 0,05$ ) и компромисс ( $r_s = 0,502$ ,  $\text{при } p \leq 0,05$ ).

✓ Для того, чтобы сравнить полученные данные женщин и мужчин мы применили критерий Манна-Уитни.

Проанализировав ранги каждого исследуемого фактора, мы можем сделать акцент на следующем:

1) Тип сотрудничества выше у мужчин (22,50), чем у женщин (12,50). Возможно мужчины менее эмоциональны и более спокойны, чем женщины.

2) Женщины чаще (19,06) прибегают к стилю избегание, нежели мужчины (15,94). Это подтверждает п.1, т.е. женщины больше применяют

манипулятивные действия с окружающими, а мужчинам приходится избегать какие-либо конфликтные ситуации для того, чтобы обезопасить себя.

3) Женщины также чаще (20,41), чем мужчины (14,59) применяют стиль приспособление.

**Заключение.** Стресс в жизни человека играет большую роль. Стресс выражается в психофизиологическом напряжении, которое представляет собой совокупность защитных физиологических реакций, наступающих в организме человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов.

При принятии решения личность часто прибегает к совладающему поведению или копинг- поведению, которое имеет различные варианты действия человека.

В конфликте происходит столкновение противоположных мнений, привычек, интересов (Н.В. Гришина). При этом кто-то может согласиться с предложением другой стороны, а кто-то пойдет на отстаивание своей точки зрения. В этих ситуациях личность старается выработать для себя определенное поведение, с помощью которого ему легче выйти из конфликта (К. Томас). Считается, что можно выделить пять основных типов поведения в конфликтной ситуации – это приспособление, избегание, компромисс, соперничество и сотрудничество.

В эмпирическом исследовании нам удалось установить специфику реагирования на стресс.

Данные исследования женщин позволяют нам говорить о том, что в конфликтной ситуации применяя стиль соперничество, компромисс или приспособление они чаще всего применяют совладающее поведение (в поведенческой сфере), предполагающее избегание мыслей о неприятностях, также поиск поддержки в ближайшем окружении, погружение в любимое дело. Взаимосвязь исследуемых объектов прослеживается также в применении женщинами стилей компромисс и избегание с таким совладающим поведением в эмоциональной сфере, как оптимизм, так и

пассивная кооперация – передача ответственности по разрешению трудностей другим лицам. Также при использовании в сложной ситуации таких стилей как соперничество или сотрудничество женщины применяют копинг-стратегии (в когнитивной сфере), направленные на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них, сравнение этих трудностей с другими, придание особого смысла их преодолению.

У мужчин копинг- стратегии в когнитивной сфере имеют большую взаимосвязь с компромиссом и соперничеством; копинг - стратегии поведенческой сферы имеют взаимосвязь с компромиссом; стиль «приспособление» имеет взаимосвязь с копинг- стратегиями характерные для эмоциональной сферы.

Анализируя, полученные данные между мужчинами и женщинами нами были выделены явные отличия, таким образом, наибольшая взаимосвязь копинг-стратегий со стилями поведения прослеживается у женщин.

У них были выявлены некоторые затруднения в решении трудных ситуаций (преобладание стиля избегания и приспособления) и выработки адаптивных копинг-стратегий, направленных на конструктивное разрешение таких ситуаций, у мужчин эта взаимосвязь была выражена слабее.

Таким образом, рассмотрев теоретический анализ стресса и специфику принятия решения за счет личностно-значимых качеств, мы доказали, что гипотеза о том, что копинг- стратегии имеют взаимосвязь с поведением в конфликте у мужчин и женщин, нашла свое подтверждение.

Мы считаем, что женщины должны работать со своими эмоциями, уметь контролировать свое состояние, для того, чтобы нормализовать состояние организма и корректировать свои действия.

Эмоциональное состояние, самооценка человека взаимосвязана с стрессовыми ситуациями. Это очень сильно влияет на их принятие решения и на активизацию личностно-значимых особенностей.